

# Salud intestinal: el primer paso

**Es imposible pensar en disfrutar de la plenitud orgánica y resolver los problemas crónicos y degenerativos, sin antes restablecer la normalidad funcional de nuestros intestinos. Esta publicación, lejos de ser exhaustiva, pretende estimular la toma de consciencia sobre esta problemática que afecta, lo sepamos o no, a la mayoría de la población.**

Los intestinos son nuestros **órganos de relación primaria con el alimento**. A través de estos conductos, los nutrientes que ingresan al estómago (bolo alimenticio), sufren el necesario proceso de degradación y asimilación, con el objetivo de trasladar la materia nutricional útil, al órgano encargado de su procesamiento: el hígado. Los desechos resultantes de todo el acto digestivo, se excretan por la misma vía intestinal, a través del recto.

El recorrido se inicia en el intestino **delgado**, conducto de entre 5 y 6 metros de longitud (la tonicidad vital reduce su longitud a un par de metros) y unos 3 centímetros de diámetro, que une el estómago con el colon. Precisamente el tránsito prosigue por el intestino **grosso ó colon**, conducto de 1,5 metros de largo y hasta 8 centímetros de sección, que va desde el intestino delgado al recto. Si bien antiguamente se consideraba que el primero absorbía nutrientes y el segundo eliminaba desechos, veremos que en la práctica ambos cumplen las dos funciones y por ello, generalmente los consideraremos en conjunto.

En primera instancia, debemos tomar conciencia que **no se trata de metros de conducto inerte**. Los intestinos de un organismo vital están formados por estructuras complejas e inteligentes: la red de capilares (sanguíneos y linfáticos), la mucosa intestinal y la sensible flora microbiana que allí habita. Es importante conocer sus funciones y características principales, a fin de obrar de acuerdo a sus leyes y así cooperar con su tarea, restableciendo el orden natural.

Lamentablemente nuestro moderno estilo de vida no toma en cuenta este hecho y nuestro desconocimiento perjudica la actividad intestinal, sufriendo las consecuencias el organismo en su conjunto. No exageramos afirmando que **la mayoría de los modernos problemas de salud**, en el fondo se generan como consecuencia del **desorden intestinal**.

El Dr. Bernard Jensen, toda una autoridad en la materia, en su libro *"Limpieza de los tejidos a través del intestino"* expresa: *"Estoy convencido que en la actualidad, la autointoxicación intestinal es la principal fuente de sufrimiento y decadencia que afecta a nuestra sociedad. La intoxicación se convierte en amo del cuerpo, robando claridad de pensamiento, discernimiento, buen juicio, vitalidad, salud, felicidad y afectos. En cambio aporta una secuela de desequilibrios, desarreglos, desilusiones, amarguras, decepciones, perversiones, malestares, caos, fracasos y enfermedades. Todo esto se debe a la ignorancia de la función intestinal, la producción alimentaria enfocada sólo al lucro, la orientación nutricional deficiente y los hábitos de vida equivocados"*.

Si bien abordamos aparte las cuestiones relacionadas con el **tránsito, la flora y la mucosa intestinal**, vale aclarar que debemos considerar al tema como un todo integrado e interdependiente. Justamente el problema conocido como **candidiasis crónica**, sirve para ejemplificar estas influencias cruzadas y su influencia se deja sentir sobre todas las esferas de la función intestinal.

## EL TRANSITO INTESTINAL

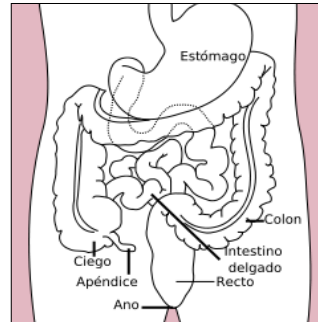
El intestino delgado recibe el **bolo alimenticio** que inicialmente procesa el estómago; el mismo está compuesto por saliva, jugos gástricos y el alimento ingerido. Con el aporte de secreciones pancreáticas, biliares e intestinales, en el **intestino delgado** prosigue la tarea de reducir las estructuras nutricionales complejas del alimento, a partículas sencillas que puedan ser utilizadas por el organismo.

A grandes rasgos podemos decir que por acción enzimática y bacteriana (flora), los carbohidratos se descomponen en azúcares

simples, las proteínas en aminoácidos y los lípidos en ácidos grasos.

Los nutrientes que no han alcanzado a ser procesados y absorbidos en el intestino delgado (el caso de la fibra celulósica), son tratados en el **colon** (principalmente por acción de bacterias cólicas) y allí se completa la tarea de asimilación. En el colon también se sintetizan vitaminas (la K y algunas del grupo B, como el ácido fólico y la B12), las cuales se absorben, junto a minerales, agua y un reciclado de secreciones digestivas. Todo el material no asimilado, se evacua por el recto en forma de materia fecal.

El tránsito del bolo alimenticio por el intestino delgado es estimulado por movimientos musculares rítmicos (contracción y



distensión) de la pared intestinal. Esta motilidad, conocida como **peristaltismo**, se encarga normalmente de completar el tránsito digestivo, en algo menos de 20 horas. Este movimiento es una respuesta refleja a la excitación que genera el bolo alimenticio sobre las terminaciones nerviosas de la pared intestinal; de allí la importancia de la adecuada presencia **consistencia y**

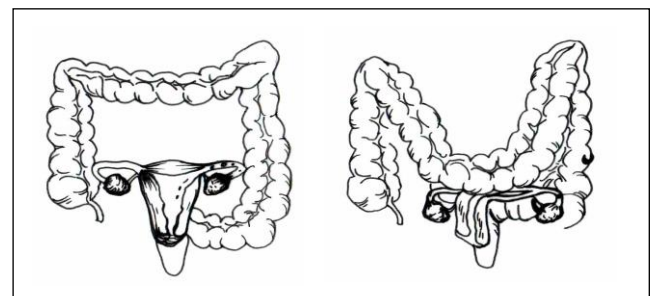
**volumen**, a fin de garantizar una correcta estimulación motora.

Si el tránsito intestinal resulta demasiado lento, estaremos en presencia de **estreñimiento o constipación**, cuyas consecuencias son obviamente intoxicantes, dado que la red de capilares absorbe desechos estancados. Pero si el tránsito es demasiado rápido, el organismo no alcanzará a extraer los nutrientes del bolo alimenticio y estaremos en presencia de un **estado diarreico y de mala absorción**. Es obvio que ninguna de las dos condiciones resulta saludable.

Desde el punto de vista del ensuciamiento corporal, es obvia **la influencia negativa de un tránsito intestinal irregular**. El alimento que no se procesa en tiempo y forma, generará obviamente **fermentación y putrefacción**, con la consecuente producción de desechos tóxicos. Esto incrementa la **reabsorción de sustancias nocivas** (los desechos citados y los que deberían ser evacuados rápidamente), fenómeno favorecido por la mayor permeabilidad intestinal. Además se forman costras en los pliegues intestinales (causa de divertículos), lo cual provoca inflamaciones, falta de tono intestinal, incorrecta absorción de nutrientes, proliferación de microorganismos nocivos, causantes de **infecciones urinarias a repetición** y la creación del caldo de cultivo para el **desarrollo tumoral**.

Otro efecto del tránsito intestinal lentificado, es el **prolapso** y sus derivaciones. Este término está habitualmente asociado al prolapso uterino, patología femenina consistente en la caída del útero. Atribuida a los partos, al sedentarismo, al trabajo pesado o a la debilidad de los tejidos de sostén, generalmente la cuestión se aborda con intervenciones quirúrgicas (extirpación del útero). Sin embargo, pocos asocian este problema con el **prolapso del colon transverso**, segmento horizontal de intestino grueso que vincula

*Izquierda: colon normal y sistema uro-genital femenino. Derecha: colon*



*transverso prolapsado, ejerciendo presión sobre órganos urinarios y genitales. el tramo ascendente o derecho con el descendente o izquierdo.*

Formado por un tejido muy suave, este tramo del colon es seriamente afectado por la fuerza de gravedad y la sobrecarga que provoca acumulación de desechos (moco colónico), debido al estreñimiento crónico.

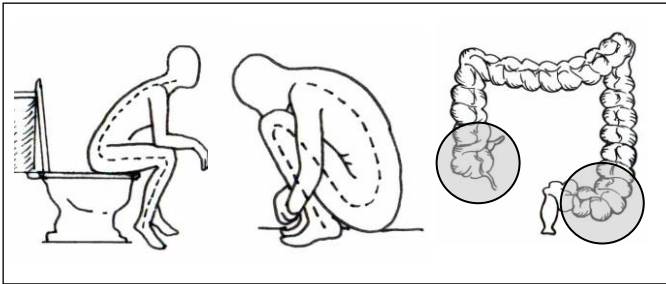
Cuando el colon transversal cae, **todos los órganos ubicados por debajo sufren los efectos de su presión**. En las mujeres presiona la vejiga, el recto, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. En el hombre, además de comprimir vejiga y recto, presiona la glándula prostática y la uretra (que conduce la orina desde la vejiga), generando dificultades de micción y retención de orina. Es decir que el prolapso del colon puede generar problemas de vejiga, trastornos uterinos y de ovarios, inconvenientes de próstata, hemorroides...

### ¿QUÉ COSAS AFECTAN AL TRÁNSITO INTESTINAL?

Ya veremos que **muchos factores** afectan la normalidad del tránsito intestinal al **perturbar el equilibrio de la flora**: el tipo de alimento consumido, el exceso proteico, la carencia de fibra, los azúcares refinados, los aditivos conservantes, los antibióticos alimentarios, los parásitos intestinales, los fluidos digestivos, los fármacos cotidianos...

Todo esto bastaría para justificar por sí mismo, el estancamiento y la anormalidad que se genera. Sin embargo hay más factores que influyen. Si bien hay cuestiones **fisiológicas** (como la anormal postura de evacuación, ver figura), es importante destacar la fuerte influencia alimentaria: especialmente la carencia de **fibra** y la abundancia de sustancias **mucógenas** y **opiáceas**.

Precisamente el hecho que dos grandes protagonistas de la dieta moderna, como **los lácteos** y **el trigo**, reúnan **ambos problemas**, sirve para advertir su elevada y masiva influencia en la perjudicial irregularidad de nuestro ritmo evacuatorio.



*Izquierda: postura de evacuación antinatural generada por el moderno uso de inodoro. Centro: postura de evacuación fisiológica (cucullas) que dio lugar al retrete turco. Derecha: zonas del colon estimuladas por la postura fisiológica de evacuación y donde se concentra el 80% de los cánceres de intestino grueso.*

### SÍNTOMAS DE MALFUNCION INTESTINAL

Por todo lo antes visto y por simple sentido común ¿es posible pensar en resolver un problema crónico de salud sin ocuparse antes de resolver el desorden intestinal? **La respuesta es obvia: no.**

Para autodiagnosticar el desorden, resulta útil comenzar por conocer las condiciones del orden. Cuando los intestinos funcionan correctamente, las evacuaciones deben ser normales y generadas sin necesidad de otro auxilio externo que una alimentación equilibrada.

Dado que existe mucha confusión al respecto, conviene detenerse en la definición de **normalidad**, pues representa una de las herramientas sencillas y periódicas para controlar nuestro estado interno, sin necesidad de estudios sofisticados.

En primer lugar analicemos el tema de la **frecuencia**. Fisiológicamente, y respondiendo al reflejo gastrocólico (movimiento peristáltico masivo del colon, provocado por la entrada de alimentos en el estómago), que funciona naturalmente en los niños, deberíamos evacuar **tantas veces al día, como comidas importantes hayamos realizado**.

Pero también debemos tener en cuenta la **velocidad** del tránsito intestinal. Mucha gente se califica de regular por el sólo hecho de evacuar diariamente, pero la supuesta regularidad puede encubrir retrasos de varios días, lo cual también significa constipación.

Hay muchos factores que condicionan la duración del tránsito intestinal: contenido de fibra en el alimento, tipo de alimento ingerido, estado del sistema nervioso, actividad física de la persona, etc. El Dr. Harvey Kellogg, autoridad mundial en la materia, sostenía que en condiciones ideales, el tránsito intestinal puede

llevar entre **15 y 18 horas**. Su colega, el Dr. Bernard Jensen, autor del libro *"Limpieza de los tejidos a través del intestino"*, considera las **18 horas** como el plazo normal entre ingesta y evacuación.

Teniendo en cuenta que el moderno estilo de vida no es todo lo ideal que nuestra fisiología requiere, podemos convenir que los desechos deberían ser evacuados **no más allá de 20 horas** después de haberse ingerido el alimento. O sea que, en condiciones normales debemos evacuar **dentro de las 20 horas de cada ingesta** importante que realizamos. Esto significa que los desechos de un almuerzo deben eliminarse en la mañana siguiente.

Por cierto que el tipo de alimentación -y por tanto el tipo de flora resultante- condicionará este período. Los vegetarianos, con flora prevalentemente fermentativa y mayor consumo de fibra, tendrán tendencia a un lapso más corto; en tanto una dieta carnívora, con predominio de flora putrefactiva y escasa fibra, provocará tiempos más largos. La preeminencia de alimentos refinados en la dieta, también será causa de ralentización del tránsito intestinal.

Podemos comprobar la **velocidad** de nuestro tránsito intestinal con una técnica muy sencilla: en la comida más importante del día (normalmente el almuerzo) debemos incluir una buena porción de algún **nutriente de color** (remolachas o espinacas), controlando luego el tiempo transcurrido hasta la aparición de heces teñidas de rojo o verde. Única precaución para no falsear el diagnóstico: no haber ingerido en los días previos, el alimento elegido como testigo. Si bien estas verduras pueden resultar ligeramente laxantes, son de todos modos indicadores eficaces para esta autoevaluación del tránsito intestinal.

Otra cuestión que brinda mucha información sobre nuestro estado intestinal, es el **aspecto** de la evacuación. Las **heces normales** se deben eliminar sin dificultad y deben tener: consistencia firme, sección uniforme, reducida y de estructura continua (forma de banana), color pardo, capacidad de flotar, ausencia de olor y no debe ensuciar la loza del inodoro ni el ano. El abundante uso de papel higiénico y desodorantes, es un claro síntoma de los problemas intestinales de la sociedad moderna.

Muchas indicaciones pueden extraerse de su **aspecto anormal**. El color amarillento o verdoso indica problemas biliares; el color oscuro, alto consumo de proteína animal y estreñimiento; la falta de forma, mucho consumo de lácteos y azúcares; heces contraídas, mucha sal, poco agua y falta de fibra; si se hunden, falta de fibra y/o mala masticación; sección abultada, excesiva dilatación del colon; color amarillento y consistencia pegajosa, dificultades en el páncreas y por ende en los niveles de glucosa en sangre.

Los **gases** intestinales también representan una señal sobre el funcionamiento intestinal. Si bien luego volveremos sobre el tema, podemos afirmar que en estado de equilibrio, las flatulencias deberían existir sólo ocasionalmente. La frecuente presencia de ventosidades, o peor aún, la habitual manifestación de este síntoma, indica excesiva fermentación o putrefacción de los alimentos en los intestinos, por tránsito demasiado lento y/o flora desequilibrada.

Otro indicador inequívoco de problemas intestinales es el **vientre prominente** (panza). La lentificación del tránsito y la acumulación de escorias en las paredes del colon, provoca dilatación de su sección transversal y consiguiente presión sobre la pared abdominal y los órganos inferiores (prolapso).

El Dr. Jensen reporta de su práctica quirúrgica, un intestino grueso de 27 cm de diámetro. En otro caso cita un colon congestionado, extraído de una autopsia con un peso total de **18 kg!!!** Resulta increíble que vayamos por la vida con toda esa vieja inmundicia acumulada en nuestras entrañas...

El fenómeno de la distensión abdominal se ve agravado por carencias orgánicas (sobre todo de **silicio**, mineral responsable de la contracción del tubo intestinal) y también por falta de tono en la musculatura abdominal.

**Néstor Palmetti** - Extraído del libro *"Cuerpo Saludable"*



**EVACUANDO**  
Salud intestinal

evacuando.com

Envíos a todo el país  
Productos PRAMA  
www.prama.com.ar  
(03544) 494.054  
info@prama.com.ar

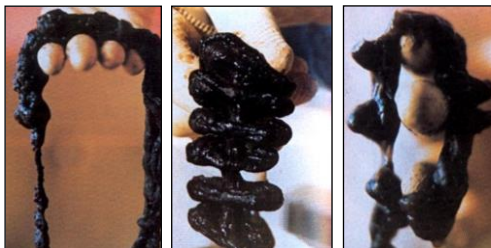
# La técnica del lavaje intestinal

**Frente a una frecuente acumulación anormal de desechos en los intestinos, y a los problemas que esto genera, resultará imperioso practicar un drenaje. Si bien es necesario modificar contemporáneamente las causas que generaron dicha acumulación (carencia de fibra, desequilibrio de flora, excesos proteicos...), es prioritario deshacerse urgentemente de las viejas costras acumuladas. Por ello consideramos a la limpieza intestinal como punta de lanza del Primer Andarivel del Proceso Depurativo.**

En casos de **estreñimiento leve u ocasional**, puede bastar con incorporar **fibras solubles** o **hierbas** para normalizar el tránsito, pero difícilmente esta estrategia logre remover vieja materia adherida a las paredes intestinales. Como referencia, decíamos que el Dr. Bernard Jensen cita casos de autopsias que mostraban un diámetro de colon de más de 20cm y apenas una diminuta sección libre del diámetro de un lápiz!!! Un simple cálculo matemático nos indica que un estreñimiento de tres días, mucho más frecuente de lo que se cree, nos hace **convivir con desechos de 15 comidas distintas**. En otra autopsia, el Dr. Jensen llegó a reportar **18kg de moco colónico** en un solo individuo.

No hay dudas que efectuar una limpieza intestinal es algo **netamente benéfico**. Siempre se constatan experiencias sorprendentes, como la eliminación de algún producto ingerido inadvertidamente tiempo atrás, además de parásitos, barro biliar y moco colónico. Todo ello es fácil de visualizar con la técnica del lavaje colónico.

*Imágenes de moco colónico extraído en sesiones de lavaje intestinal, del libro "Cuerpo radiante" del Dr. Bernard Jensen.*



La limpieza intestinal se traduce en una agradable sensación de **quietud interior**, que en los días siguientes se traducirá en un mejor sueño, mejor aliento, la desaparición de erupciones, granos y olores corporales. También deben señalarse sus **efectos tónicos**, como la estimulación del hígado y otras glándulas abdominales, especialmente el páncreas. Finalmente digamos que la limpieza del intestino comporta una mejor absorción y asimilación de los alimentos.

Debido a los efectos de esta verdadera **"arma de destrucción masiva"** que es el alimento moderno, no es de extrañar el amplio consumo de fármacos **laxantes**, cuyos principios activos resultan irritantes y tóxicos. A nivel natural, es siempre preferible el uso de **lavajes, enemas, sales e hierbas**. Son recursos útiles y confiables, pero que deben ser elegidos y utilizados con cierto conocimiento. De todos modos, **nunca deberíamos ser dependientes** de estos métodos para regularizar la función intestinal. Las técnicas de limpieza deben ser siempre utilizadas para **drenar la acumulación tóxica y restablecer el orden fisiológico**; la regularidad debe surgir luego, como **natural consecuencia**.

## EL LAVAJE COLÓNICO

Este efectivo y saludable procedimiento consiste en hacer circular agua a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. Se requiere una particular camilla que permite adoptar una posición relajada. El paciente

**no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras continúa ingresando agua limpia en flujo continuo. El agua ingresa por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano. La sesión normal de lavaje colónico se resuelve en el arco de **una hora**.

Si lo hacemos con la asistencia de un terapeuta, el paciente cómodamente acondicionado en la camilla va **visualizando los desechos que elimina** a través de un hermético conducto transparente, cuya imagen se proyecta en un monitor a



disposición del paciente. Dicha visión ayuda a tomar consciencia respecto a todo el material tóxico que acumulamos en los intestinos y lo que ello provoca. Si lo hacemos en casa con una tabla **Evacuando**, los desechos irán directamente al inodoro.

Si se hace por primera vez, el lavaje colónico suele requerir **tres sesiones, una cada día**, en jornadas consecutivas. Este ritmo puede eventualmente concentrarse en el arco de **48 horas**, a fin de facilitar la práctica cuando la persona no puede atender la rutina normal de tres días. Lo que no resulta conveniente es **distanciar las sesiones**, dejando pasar varios días entre ellas.

Previo a un lavaje colónico, la persona debe realizar una **preparación** consistente en algunos días a **solo frutas crudas y licuadas**. Esto se hace para desinflamar y descongestionar los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal. Las sesiones **encadenadas** favorecen este proceso y permiten una rápida y espontánea regeneración de la flora. Al distanciar las sesiones, generamos el **efecto opuesto**: más congestión, más inflamación, más endurecimiento de los residuos tóxicos y más dificultades en la regeneración de la flora.

El lavaje colónico permite **resolver** una serie de patologías derivadas de esta toxemia y el desorden exacerbado por su cronicidad y magnitud, tales como contracturas, congestión hepática, parasitosis, hemorroides, prostatitis, hipertensión, edemas linfáticos, desorden circulatorio, diverticulosis, tiroidismo, proliferación tumoral, dificultades reproductivas, desorden menopáusico, carencias nutricionales, acidosis orgánica, estados depresivos, cuadros nerviosos, crisis fóbicas y psiquiátricas, diabetes, debilidad inmunológica, problemas posturales, dermatosis varias, lesiones renales, dificultades visuales, psoriasis, gastritis y reflujo...

Hay gente que se opone a los lavajes intestinales, argumentando que "barren la flora intestinal". Una persona con crónicas acumulaciones tóxicas en el intestino, ya **no tiene flora**, sino **"fauna" intestinal**. Eliminando parásitos, fermentos, microbios y toxinas, **solo se puede obtener beneficio** y se evitará el uso de laxantes agresivos, que comprobadamente destruyen la flora benéfica e irritan las paredes intestinales. Además, **el organismo regenera muy rápido** (un par de días) **la flora benéfica** (fermentativa y aerobia), siempre que nuestros **hábitos dietarios** (crudos, fibra soluble, bacterias) ayuden.

El lavaje colónico es el **único método que permite limpiar en profundidad todo el colon**, hecho que compensa la necesidad de recurrir a un terapeuta especializado y su costo. Los tradicionales enemas simples solo limpian un tramo del colon (el descendente). Además, el lavaje colónico no es un procedimiento incómodo, más allá del eventual traslado hasta el terapeuta más próximo. Y ahora disponemos de la facilidad de poder hacerlo caseramente con el set **Evacuando**.



## LIMITACIONES PARA EL LAVAJE

El lavaje colónico, como todo abordaje depurativo que siempre es útil, tiene **ciertas limitaciones de sentido común** en cuanto a su aplicación. Es lógico evitar su realización en medio de una crisis aguda (fiebre, período menstrual, estado gripal). En ciertos casos deben tomarse precauciones. Hay que desinflamar y descongestionar previamente en situaciones críticas (divertículos inflamados, colon irritable). En cirugías intestinales hay que esperar su completa cicatrización. En otros casos (hernias abdominales en fase aguda, fallos renales) hay que evaluar la situación.

Otros casos a evaluar son los procesos de **embarazo o lactancia**, balanceando beneficios (mejora del medio celular materno) y perjuicios (transferencia tóxica a causa de la remoción que se realiza). En casos de normalidad materna, no tiene sentido movilizar toxinas; pero a veces, frente a la problemática del organismo gestante, es más el beneficio logrado que el eventual perjuicio tóxico.

Otra **limitación** del lavaje colónico es la **imposibilidad de limpiar los varios metros de intestino delgado**, que también acumulan toxemia crónica. Pero en el marco del Proceso Depurativo, la limpieza del intestino delgado se realizará luego, mediante los "enjuagues" intestinales posteriores a la hepática profunda, usando técnicas como agua salada, enemas o purgantes. Sin embargo, estos métodos **no resultan suficientes** para remover viejas y consistentes acumulaciones de moco colónico, lo que sí consigue el colónico.

**La técnica del agua salada también tiene limitaciones**, sobre todo al inicio y ante un desorden crónico de viaje data. La limpieza con agua salada no permite remover antiguas costras, adheridas a las paredes intestinales, con textura y aspecto similar al caucho de los neumáticos (moco colónico). En tales casos se hace imprescindible un lavaje colónico. La presencia de un vientre prominente es un claro indicador acerca de esta necesidad.

Suele representar un problema el estado de **excesiva permeabilidad de la mucosa intestinal**, lo cual provoca una inconveniente absorción interna del agua salada (sodio) y la puesta en marcha de los mecanismos compensatorios por parte del organismo (bomba sodio/potasio), que se traducirán en sensaciones desagradables y hasta peligrosas (tensión arterial, retención de líquidos, etc).

Otra cuestión a tomar en cuenta es el patológico y masivo desarrollo de **hongos** en el sistema digestivo (candidiasis). Al ingresar un fluido alcalino, como el agua salada, se genera una gran **mortandad de esta "fauna" patógena** y ello se traduce en reacciones incómodas (nauseas, vómitos, etc). Esto se magnifica si no estamos acompañando la técnica con los demás andariveles depurativos. Por ello, al inicio del Proceso Depurativo sugerimos priorizar el lavaje colónico.

## PRECAUCIONES PREVIAS Y POSTERIORES

A fin de favorecer la eficiencia del lavaje colónico, resulta fundamental que la persona atienda con especial cuidado su alimentación durante la **semana previa a la limpieza, sobre todo en los casos más críticos de inflamación y congestión**. Es importante que la nutrición se base fundamentalmente en **alimentos fisiológicos** (frutas, hortalizas y semillas activadas), prevalentemente **crudos y licuados**. Incluso son claves los **tres días previos**, que deberían basarse en **solo frutas crudas**, preferentemente acuosas y licuadas.

La adopción de una **dieta licuada y cruda**, permitirá desinflamar y descongestionar el aparato digestivo, ablandando la vieja materia estancada y facilitando luego la limpieza de las paredes intestinales. Con esta precaución, **el efecto depurativo del agua será mucho más eficiente y profundo**. Es siempre preferible el licuado a un jugo, dado que así se preserva la integridad nutricia, el orden metabólico (la presencia de fibra soluble pone a reparo de picos de glucemia) y se aprovechan los delicados componentes vegetales.

Durante las sesiones del lavaje colónico, la persona debe mantener el protocolo nutricional, basándose en **líquidos y licuados**. También debe atender el reclamo por **reposo** que demanda el organismo. Dado que en cada sesión se movilizan muchas toxinas (no solo las que se excretan), el manejo de las mismas **requiere de mucha energía** y por esa razón el organismo nos "desenchufa", a fin que reposemos y colaboremos en la tarea, evitando gastar más energía en otras actividades. Por eso la sensación de cansancio y las **ganans de dormir** que pueden aparecer, lo cual es una buena señal de la eficiencia con que se está realizando el proceso.

Una vez concluidas las tres sesiones, el organismo buscará **regenerar espontáneamente la flora intestinal benéfica** (aeróbica y fermentativa). Por tanto debemos colaborar con ese proceso, sembrando bacterias benéficas y aportando el sustrato nutricional que estimula su proliferación. Esto lo podemos hacer ingiriendo **lactobacilos** (ampollas bebibles, kéfir de agua), **fermentos benéficos** (chucrut, kimchi), **fibra soluble** (algas, algarroba, frutas) y **oxígeno** (crudos, respiración profunda, actividad física, jugo de clorofila, agua oxigenada, etc).

En caso de crónicas y patológicas acumulaciones, **las tres sesiones pueden no ser suficientes** y esto obliga a pensar en **repetir el procedimiento más adelante**, tras un período de práctica del **Proceso Depurativo** (limpiezas hepáticas, desparasitado, limpieza de fluidos, oxigenación interna, reposo digestivo, alimentación fisiológica), que ayudará al proceso de **ablandamiento y desprendimiento**.

*Néstor Palmetti - Libro "Cuerpo Saludable"*



*Las mejores y más saludables opciones para regularizar los intestinos*



**EVACUANDO®**  
*Salud intestinal*

**BANCO PARA CUCLILLAS**

Para colocar bajo el inodoro

**EQUIPO HOGAREÑO**

Con tabla reforzada, tanque de agua, manguera y cánulas

**EQUIPO PROFESIONAL**

Para terapeutas capacitados, todo en higiénica fibra de vidrio

**Envíos a todo el país: PRAMA - (03544) 494.054 -**

**www.prama.com.ar - info@prama.com.ar**

# Limpieza intestinal en casa

**Lo mejor que puede hacer por su salud, es lo más simple: mantener limpio su intestino. Y sobre todo, regularizar su función. Para ayudarlo en esa tarea, presentamos varias herramientas de uso hogareño, que pueden resultarle de mucha utilidad.**

Los intestinos son nuestros **órganos de relación primaria con el alimento**. A través de estos conductos, los nutrientes que ingresan al estómago (bolo alimenticio), sufren el necesario proceso de degradación y asimilación, con el objetivo de trasladar la materia nutricional útil, al órgano encargado de su procesamiento: el hígado. Los desechos resultantes de todo el acto digestivo, se excretan por la misma vía intestinal, a través del recto.

Esto que parece muy sencillo, se ve dificultado por factores que instalan un **desorden crónico** y lamentablemente degenerativo: alimentación no fisiológica (abundancia de tóxicos, opiáceos y mucógenos), pérdida de la fisiológica flora fermentativa, desarrollo de parasitosis crónicas, inadecuada postura de evacuación, estreñimiento crónico (que suele alternarse con diarreas), carencia de actividad física cotidiana, exceso de estrés, desorden emocional, utilización de fármacos y antibióticos, etc. La consecuencia es la formación de placa mucoide (moco colónico) en las paredes intestinales, el desarrollo de una flora putrefactiva, la perforación de la mucosa intestinal (al ser demasiado permeable, las toxinas y parasitosis ingresan al flujo sanguíneo y al interior del cuerpo), la generación de hemorroides y divertículos, la creación de un ambiente anaerobio (carente de oxígeno) y ácido, y la aparición del temido cáncer de colon.

Obviamente son muchos factores concomitantes y las soluciones también se obtienen abordando varios frentes. Pero al comienzo es importante concentrarse en la cuestión esencial: **liberar la luz intestinal**. Con ello se genera un tránsito fluido del bolo alimentario, se elimina la "fauna" parasitaria y la flora putrefactiva, se reconstruye la normal permeabilidad de la mucosa y se puede regenerar la fisiológica flora fermentativa (oxigenante y alcalinizante).

## POSTURA DE EVACUACION

Como se puede ver al dorso, es clave recuperar la fisiológica **postura de evacuación en cuclillas**. Dado que nuestros hogares ya tienen los inodoros, podemos auxiliarnos de un banquito para poder elevar las rodillas y obtener así la necesaria y fisiológica compresión de inicio y fin del colon, lo cual, además de liberar al recto, estimula el vaciamiento intestinal.

El banquito **Evacuando**, está realizado en **higiénica y lavable fibra de vidrio** reforzada, el mismo material utilizado en la fabricación de piletas de natación. Por su diseño, puede permanecer colocado bajo el inodoro, sin dificultar su normal utilización. Es importante señalar que **los hombres también deberían orinar en la posición sentada** y preferentemente en cuclillas. Además de resultar más higiénico, este hábito mejora la salud y la capacidad sexual del hombre, al tener la próstata más relajada y moderar la salida de orina, evitando tensar innecesariamente los músculos de la vejiga.



## LIMPIEZA DE LOS INTESTINOS

Es ya conocida en todo el mundo la benéfica hidro-terapia del colon o lavaje colónico. Este efectivo y saludable procedimiento



consiste en hacer circular agua a temperatura corporal (37°C) **por simple gravedad** y en **flujo continuo**. Normalmente se requiere la asistencia de un terapeuta y una particular camilla que permite adoptar una posición relajada. El paciente **no retiene** el agua que ingresa, sino que fisiológicamente **va eliminando líquido y desechos** mientras continúa ingresando agua limpia en flujo continuo. El agua ingresa por una diminuta cánula y se elimina por la diferencia de diámetro entre la cánula y el ano.

El equipo hogareño **Evacuando** permite ahora realizar el lavaje colónico en casa y sin necesidad de asistencia externa. Sus piezas están también construidas en higiénica y lavable fibra de vidrio reforzada. El dispositivo principal es una **tabla fisiológica**, reforzada como para soportar una persona de hasta 160 kg de peso, que se apoya por un lado en el inodoro y por otro en una silla firme, que permite colocar un almohadón de apoyo. El apoyo en el inodoro, permite canalizar hacia allí los desechos eliminados. Viene en **dos tamaños**: 1,22 x 0,70m y 1,00 x 0,55m.

Esto se complementa con un **tanque de agua**, también construido en fibra de vidrio reforzada, que puede colgarse en la pared o bien colocarse en una elevación tal que garantice la adecuada presión de agua por simple gravedad. Dicho tanque está dotado de una canilla plástica para dosificar el paso de agua, un ojo de buey para verificar el correcto llenado del agua y una tapa para conservar la temperatura del agua. Viene en **dos versiones**: 60 y 40 litros. Otra opción es un recipiente con capacidad de hasta 25 litros, construido en plástico y dotado de tapa a rosca. También posee una canilla plástica para dosificar el paso de agua.

La tabla se provee con un set de **manguera plástica** (en la cual está instalada otra canilla de acero inoxidable para dosificar el correcto flujo de agua durante el lavaje) y **cánulas plásticas** para introducir el agua en el ano. También se entrega un **manual de uso**, con detalladas indicaciones para la realización del lavaje colónico en casa.

Previo a un lavaje colónico, la persona debe realizar una **preparación** consistente en algunos días a **solo frutas crudas y licuadas**. Esto se hace para desinflamar y descongestionar los intestinos y ablandar la materia estancada en la luz intestinal.



**EVACUANDO**  
Salud intestinal

evacuando.com

Envíos a todo el país  
Productos PRAMA  
www.prama.com.ar  
(03544) 494.054  
info@prama.com.ar



# Inodoro: ¿sentado o en cuclillas?

**¿Será el inodoro occidental, en parte, responsable de los problemas como hemorroides, estreñimiento, enfermedad del intestino irritable, apendicitis, e incluso ataques cardíacos? Si examina los datos, hay una gran cantidad de evidencia de que esto es cierto. El inodoro moderno nos ha obligado a cambiar la posición que utilizábamos para evacuar nuestros intestinos, lo cual cambia la anatomía de las heces. Los bebés instintivamente se acuclillan para defecar, como lo hace la mayoría de la población mundial. Dr. Joseph Mercola - [www.espanol.mercola.com](http://www.espanol.mercola.com)**

Pero de alguna manera los Occidentales se convencieron de que sentarse es una manera más civilizada. Sentarse en el inodoro moderno (adoptado en Inglaterra en el siglo XIX), coloca sus rodillas en una postura de 90° con respecto a su abdomen. Sin embargo, la posición tradicional y natural de acuclillarse coloca a las rodillas mucho más cerca de su torso, y esta posición cambia realmente las relaciones espaciales de los órganos intestinales y de la musculatura, optimizando la fuerza para poder defecar. Al evacuar sentado, su intestino requiere que se aplique un esfuerzo adicional, que tiene efectos biológicos adversos, incluyendo una interrupción temporal del flujo cardíaco.

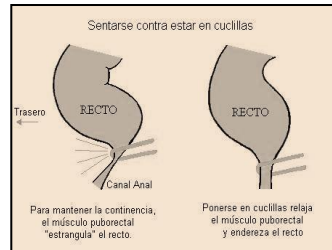
Acuclillarse es la forma en que nuestros antepasados realizaban sus funciones corporales hasta mediados del siglo XIX. Los inodoros tipo silla estaban reservados para la realeza y los discapacitados. Pero el "progreso" de las sociedades occidentales podría ser en parte el culpable por las tasas más altas de cáncer de colon y enfermedades pélvicas, como se describe en un informe publicado en la revista Israel Journal of Medical Science: *La prevalencia de las enfermedades intestinales (apendicitis, hemorroides, pólipos, colitis ulcerosa, síndrome del intestino irritable, enfermedad diverticular y el cáncer de colon) son similares en los blancos de Sudáfrica y en las poblaciones prósperas de los países occidentales. Entre los rurales sudafricanos con un estilo de vida tradicional, estas enfermedades son muy poco frecuentes o casi desconocidas.*

Debido a que la globalización sigue atravesando el mundo, los inodoros para evacuar o defecar en cuclillas están siendo reemplazados por inodoros para evacuar sentados. Por ejemplo, el Ministerio Tailandés de Salud acaba de anunciar que va a reemplazar los inodoros para evacuar en cuclillas por las variedades de inodoros para evacuar sentado en todos los establecimientos públicos. Esto puede ser malo para la salud pública, ya que una amplia gama de problemas de salud se han asociado con esta transición.

De hecho, los problemas de salud que potencialmente se derivan por evacuar sentado incluyen: apendicitis - estreñimiento - hemorroides - incontinencia - colitis - enfermedad de Crohn - diverticulitis - contaminación del intestino delgado - trastornos ginecológicos, incluyendo prolapso genital y fibromas uterinos - cáncer de colon - hernia hiatal y reflujo gastroesofágico - problemas de embarazo y parto - trastornos de la próstata - disfunción sexual - más riesgo de eventos cardíacos.

La evidencia sugiere que los problemas intestinales y pélvicos pueden estar relacionados con la postura incorrecta. Sólo con la posición tradicional acuclillada, su cuerpo está alineado de una manera que promueve la completa eliminación intestinal. Al estar en cuclillas se endereza y se relaja el recto. Según Jonathan Isbit: *Por razones de seguridad, la naturaleza ha creado deliberadamente obstáculos para la evacuación que sólo pueden ser removidos en la posición de cuclillas. En cualquier otra posición, el colon esta por default en "modo continencia". Por esta la razón la postura convencional para evacuar sentado evita que el colon se apoye de las caderas y deja el recto atascado por el músculo puborrectal. Estos obstáculos hacen que la eliminación sea incompleta y difícil: es cómo manejar un coche con el freno de mano accionado.*

La evacuación crónicamente incompleta, combinado con la extracción constante de agua, hace que los desechos se adhieran a la pared del colon. Las vías son cada vez más estrechas y las células comienzan a asfixiarse. La exposición prolongada de toxinas a menudo dará lugar a mutaciones malignas.



Isbit explica la manera cómo el pliegue donde el sigmoideo se une con el recto cumple una función importante en la continencia. "Aplica los frenos" del flujo de la perístasis, reduciendo la presión sobre el músculo puborrectal. Evacuar en cuclillas ofrece ventajas:

- Hace que la eliminación sea más rápida, más fácil y más completa. Esto ayuda a prevenir el "estancamiento fecal", un factor principal en el cáncer de colon, apendicitis e intestino irritable
- Protege contra el estiramiento y daño de los nervios que controlan la próstata, la vejiga y el útero
- Sella la válvula ileocecal, entre el colon y el intestino delgado. En la posición convencional para defecar sentado, esta válvula no es compatible y a menudo causa fugas durante la evacuación, contaminando el intestino delgado
- Relaja el músculo puborrectal que normalmente cierra el recto para mantener la continencia
- Usa los muslos para soportar el colon y evitar esfuerzos. El esfuerzo crónico en el inodoro puede causar hernias, diverticulitis y prolapso pélvico
- Un tratamiento altamente eficaz, no invasivo para las hemorroides, como se muestra en la investigación clínica publicada
- Para las mujeres embarazadas, defecar en cuclillas evita la presión sobre el útero; defecar a cuclillas diariamente ayuda a preparar a que las mujeres embarazadas tengan un parto más natural.

## PREVENIR LAS HEMORROIDES

Dos problemas comunes son las hemorroides y el estreñimiento. Desafortunadamente, muchas personas sufren innecesariamente debido a que tienen vergüenza de hablarlo con su médico. Afortunadamente, estos problemas demasiado comunes se pueden resolver con estrategias similares, ya que comparten los mismos factores causales, incluyendo la típica dieta occidental, la falta de ejercicio, la deshidratación crónica y estrés. Las encuestas indican que en los países occidentales, la mitad de la población mayor de 40 años puede sufrir de hemorroides.

Las hemorroides son venas en la pared del recto y del ano que se han retorcido, hinchado e inflamado. Se pueden formar ya sea interna o externamente, y los grumos resultantes pueden causar dolor y sangrado. Las hemorroides son la mayor parte del tiempo creadas por un aumento de la presión, por lo general de esfuerzo para tener un movimiento intestinal. Las hemorroides son comunes en las personas con trastornos digestivos crónicos; especialmente estreñimiento. También se observa en los ancianos, y durante el embarazo. Si usted está embarazada, la presión adicional que el feto genera en su útero puede causar hemorroides. El parto puede aumentar el problema, pero afortunadamente, la mayoría de las hemorroides causadas por el embarazo desaparecen después del parto.

Existe investigación sobre el esfuerzo asociado para defecar en una posición sentada. El Dr. Berko Sikirov, un médico israelí que estudió los efectos de la eliminación en cuclillas, ha encontrado que las hemorroides se han eliminado virtualmente cuando las víctimas cambiaron su posición de ir al baño al sentarse por acuclillarse. Sikirov concluyó que las hemorroides son el resultado del agravamiento continuo y lesiones por el esfuerzo por defecar excesivo, al intentar defecar sentado. El esfuerzo es necesario para superar la constricción en el recto diseñado para mantener la continencia.

Para prevenir las hemorroides, usted debe también mantenerse hidratado, tratar de controlar su estrés emocional, y hacer mucho ejercicio. Asegúrese de que su alimentación incluya muchos pre y probióticos, como los tradicionalmente presentes en los alimentos fermentados como el kimchi, el kéfir, el chucrut y otros vegetales fermentados, que son importantes para el mantenimiento óptimo de la flora intestinal. ¡¡¡Y evacue (y orine) en cuclillas!!!